

## المقطع التعليمي

السنة الدراسية: 2025/2024

الميدان: الحركات القاعدية

المستوى: الطور الاول

نوع الحصة	مركبات الكفاءة	التعلمات	محتوى التعلم	المعارف المجنّدة	محتوى الانجاز	التوجيهات
تقويم تشخيصي	- يتعرف على مختلف الحركات القاعدية والتحويلات. - يوظف مختلف الحركات القاعدية عند التحول. - يحترم وتائر الحركات ومسارات التحول	* مختلف الحركات * التحول	- المشي والجري الفرديوالثاني: بوتيرة معينة (بطيئة، متوسطة، سريعة) - التحول: من المشي للجري تدريجيا، ومن الجري للمشي تدريجيا، المشي الجانبي (الخطوات الجانبية) والمشي خلفا.	- يعي الفروق بين مختلف الحركات - يدرك التغيرات عند التحول من حالة إلى حالة - يتقيد بوتائر التنقل عند الحركة - يتحول من حالة لحالة وفق الأنماط المحددة. - يستجيب للوتائر ولمختلف التحويلات - يساهم في تجانس حركته مع حركة أقرانه	مسلك فني يتجاوز المتعلم المسلك الممثل في عدة مواقف 1 - مشي أمامي والقمع على الرأس 2- مشي جانبي 3- مشي خلفي 4- حمل الحلقة معا ونقلها نحو القمع 5- في نفس الورشة اعادة نفس التنقل مع استبدال القمع بالصحن والحلقة بالحبيل وزيادة وتيرة التنقل	ملاحظة مدى استثمار المعايير والمؤشرات في الوضعية المشكلة
01	- يتعرف على مختلف الحركات القاعدية والتحويلات.	*تعلم المشي الفردي على مسار مستقيم ومتعرج بوتيرة مناسبة	المشي العادي: الفردي والثاني، بوتيرة ، بطيئة، متوسطة، سريعة.	- يعي الفروق بين مختلف الحركات - يتقيد بوتائر التنقل عند الحركة التحول : من المشي للجري ومن الجري للمشي.	لعبة نقل الكرات لعبة نقل المصاب لعبة الترحيل لعبة نقل الحلقات لعبة التحول لعبة نقل كوب الماء	- احترام وتنفيذ الحركات المطلوبة فرديا وثنائيا. - ضبط الحركات من وتيرة لأخرى - الانتقال السلس عند التحول في اداء الحركة
02		*تعلم المشي الثاني على مسار مستقيم ومتعرج بوتيرة مناسبة	الجري: الفردي والثاني، بوتيرة ، بطيئة، متوسطة، سريعة			
03		*تعلم الجري الفردي على مسار مستقيم ومتعرج بوتيرة مناسبة للموقف	التحول : من المشي للجري ومن الجري للمشي			
04		*تعلم الجري الثاني على مسار مستقيم ومتعرج بوتيرة مناسبة للموقف				
05		*تعلم التحول من المشي للجري ، ومن الجري للمشي في عدة مواقف				
حصة إدماجية 1	ربط تدرج بين جملة من الحركات	من المشي للجري ومن الجري للمشي وفق وتائر	- يستجيب للوتائر ولمختلف التحويلات	التركيز على: ربط حركات المشي والجري وفق وتائر	وضعية مشكلة تعليمية على شكل منافسة تضمن تنفيذ التعلمات السابقة	دمج المركبات السابقة المتناولة
07	- يوظف مختلف الحركات القاعدية عند التحول. - يحترم وتائر الحركات ومسارات التحول	*تعلم المشي الجانبي على مسار مستقيم بوتيرة بطيئة ومتوسطة	المشي الجانبي: الفردي والثاني، بوتيرة ، بطيئة، متوسطة،	- يتقيد بوتائر التنقل عند الحركة - يساهم في تجانس حركته مع حركة أقرانه - يتحول من حالة لحالة وفق الأنماط المحددة.	لعبة عبور الجسر لعبة نقل الأقماع لعبة تحويل الحلقات لعبة سباق الكرة	- احترام وتنفيذ الحركات المطلوبة فرديا وثنائيا. - ضبط الحركات من وتيرة لأخرى - الانتقال السلس عند التحول في اداء الحركة
08		*تعلم المشي الجانبي على مسار متعرج بوتيرة بطيئة ومتوسطة				
09		*تعلم المشي الجانبي على مسار منعرج بوتيرة بطيئة ومتوسطة				
10		*تعلم المشي الجانبي على مسار دائري بوتيرة بطيئة ومتوسطة				
حصة إدماجية 2	دمج المركبات السابقة المتناولة	ربط تدرج بين جملة من التنقلات المختلفة	دمج بين التعلمات السابقة وتحسينها	- يستجيب لمختلف الوتائر والتحويلات	وضعية مشكلة تعليمية على شكل منافسة تضمن تنفيذ التعلمات السابقة	التركيز على: التنفيذ والتحول من حالة لحالة بشكل سليم

12					<p>*تعلم المشي الخلفي الفردي على مسار مستقيم بوتيرة بطيئة ومتوسطة</p> <p>*تعلم المشي الخلفي الثنائي على مسار مستقيم بوتيرة بطيئة ومتوسطة</p> <p>*تعلم التحول من المشي الجانبي إلى المشي الخلفي الفردي بوتيرة بطيئة ومتوسطة في عدة مواقف</p> <p>*تعلم التحول من المشي الجانبي إلى المشي الخلفي الثنائي بوتيرة بطيئة ومتوسطة في عدة مواقف</p>	<p>- يوظف مختلف الحركات القاعدية عند التحول.</p> <p>- يحترم وتائر الحركات ومسارات التحول</p>
13						
14						
15						
حصة إدماجية 3	دمج المركبات السابقة المتناولة	ربط تدرج بين جملة من التنقلات المختلفة	دمج بين التعلّمات السابقة وتحسينها	- يستجيب لمختلف الوتائر والتحويلات	وضعية مشكلة تعليمية على شكل منافسة تضمن تنفيذ التعلّمات السابقة	التركيز على: التنفيذ والتحول من حالة لحالة بشكل سليم
تقويم تحصيلي	<p>- يتعرف على مختلف الحركات القاعدية والتحويلات.</p> <p>- يوظف مختلف الحركات القاعدية عند التحول.</p> <p>- يحترم وتائر الحركات ومسارات التحول</p>	* مختلف الحركات التحول	<p>- المشي والجري الفردي والثنائي: بوتيرة معينة (بطيئة، متوسطة، سريعة)</p> <p>- التحول: من المشي للجري تدريجيا، ومن الجري للمشي تدريجيا، المشي الجانبي (الخطوات الجانبية) والمشي خلفا.</p>	<p>- يعي الفروق بين مختلف الحركات</p> <p>- يدرك التغيرات عند التحول من حالة إلى حالة</p> <p>- يتقيد بوتائر التنقل عند الحركة</p> <p>- يتحول من حالة لحالة وفق الأنماط المحددة.</p> <p>- يستجيب للوتائر ولمختلف التحويلات</p> <p>- يساهم في تجانس حركته مع حركة أقرانه</p>	نفس المسلك الفني	ملاحظة مدى اكتساب المعايير والمؤشرات في الوضعية المشكلة

المفتش(ة):

المدير(ة):

الأستاذ(ة):

نوع الحصة	مركبات الكفاءة	تعلمات	محتوى التعلم	المعارف المجنّدة	محتوى الانجاز	التوجيهات
تقويم تشخيصي	- يتعرف على الحركات القاعدية حسب وتاثرها والقواعد الأمنية.  - ينفذ الحركات القاعدية ويلتزم بالقواعد الأمنية.  - يحترم القواعد الأمنية	* الحركات القاعدية * الجري * الرمي * القواعد الأمنية	- حسب وتاثر: (بطيئة، متوسطة، سريعة) - الجري: على خط مستقيم، في منحرج، جري متعرج بحمل أداة.. - الرمي: بيد واحدة، باليدين معا، ارمي للأمام، للخلف، للجانب، إلى أبعاد، إلى مكان معين، الرمي فوق علو معين	- يستوعب متطلبات الجري والرمي - يعي أهمية الالتزام بالقواعد الأمنية - يجري بمختلف الوتاثر ويرمي في مختلف الوضعيات - يطبق القواعد الأمنية. - يلتزم بالقواعد الأمنية المناسبة	مسلك فني يتجاوز التلميذ المسار الممثل في عدة مواقف 1- جري بوتيرة بطيئة 2- جري بوتيرة متوسطة 3- جري بوتيرة سريعة 4- جري في منحرج بوتيرة مناسبة 5- استلام الكرة ورمية أمامية ثم خلفية بيدين معا لأعلى لأبعد مسافة ممكنة في مجال رمي محدد 6- استلام حلقة أو قرص ثم رمية جانبية بيد واحد لأبعد مسافة في مجال رمي محدد 7- مسك رمح مطاطي أو جلة طبية بيد واحدة ثم الرمي أماما بيد واحدة في مجال رمي محدد	ملاحظة مدى استثمار المعايير والمؤشرات في الوضعية المشكلة
01		*تعلم الجري على خط مستقيم	الجري في خط مستقيم بوتيرة بطيئة، متوسطة، سريعة	- يستوعب متطلبات الجري - يجري بمختلف الوتاثر	لعبة كوب الماء	- احترام وتنفيذ الحركات المطلوبة.
02		*تعلم الجري على خط متعرج بحمل أداة بوتيرة مناسبة للموقف	الجري المتعرج مع حمل أداة بوتيرة مناسبة.	- يستوعب متطلبات الجري - يجري بمختلف الوتاثر	لعبة سباق اسقاط الأقماع	- ضبط الحركات من وتيرة لأخرى .
03		*تعلم الجري في منحرج بوتيرة مناسبة للموقف	الجري في منحرج بوتيرة مناسبة.	- يجري بوتيرة مناسبة. - يطبق القواعد الأمنية	لعبة سباق تتابع الرمي	- الانتقال السلس أثناء التحول من وتيرة لأخرى
حصة إدماجية	دمج المركبات السابقة المتناولة	ربط تدرج بين جملة من الحركات	الجري في خط متعرج - منحرج - مستقيم .	- يستجيب للوتاثر ولمختلف التحولات	وضعية مشكلة تعليمية على شكل منافسة تضمن تنفيذ التعلمات السابقة	التركيز على: ربط حركات الجري وفق وتاثر باختلاف الموقف.
05		*تعلم الرمي بيد واحدة وببيدين معا من مختلف الوضعيات لأبعد مسافة وفق مجال رمي معين	الرمي بيد واحدة وببيدين معا: من الأمام، من الجانب، إلى الخلف إلى أبعاد مسافة في مجال معين	- يرمي في مختلف الوضعيات - يستوعب متطلبات الرمي - يطبق القواعد الأمنية	لعبة رمي الكرة والحلقة لعبة اقتناص الأقماع	- احترام وتنفيذ الحركات المطلوبة فرديا وثنائيا. - ضبط الحركات من وتيرة لأخرى
06		*تعلم الرمي فوق علو معين بيد واحدة وببيدين معا	الرمي بيد واحدة وببيدين معا: فوق علو معين	- يتحول من حالة لحالة وفق الأنماط المحددة. - يطبق القواعد الأمنية		- الانتقال السلس عند التحول في اداء الحركة

حصة إدماجية	دمج المركبات السابقة المتناولة	ربط تدرج بين جملة من الحركات المختلفة	دمج بين التعلّمات السابقة وتحسينها	- يؤدي الحركة الملائمة حسب الموقف	وضعية مشكلة تعليمية على شكل منافسة تضمن تنفيذ التعلّمات السابقة	التركيز على: التنفيذ الجيد للحركة والتحول من حالة لحالة بشكل سليم.
تقويم تحصيلي	- يتعرف على الحركات القاعدية حسب وتاثيرها والقواعد الأمنية. - ينفذ الحركات القاعدية ويلتزم بالقواعد الأمنية. - يحترم القواعد الأمنية	* الحركات القاعدية * الجري * الرمي * القواعد الأمنية	- حسب وتاثر: (بطينة، متوسطة، سريعة) - الجري: على خط مستقيم ، في منعرج، جري متعرج بحمل أداة.. - الرمي : بيد واحدة، باليدين معا، ارمي للأمام، للخلف، للجانب، إلى أبعد، إلى مكان معين، الرمي فوق علوّ معين	- يستوعب متطلّبات الجري والرمي - يعي أهمية الإلتزام بالقواعد الأمنية - يجري بمختلف التواتر ويرمي في مختلف الوضعيات - يطبق القواعد الأمنية. - يلتزم بالقواعد الأمنية المناسبة	نفس المسلك الفني للتقويم التشخيصي	ملاحظة مدى اكتساب المعايير والمؤشرات في الوضعية المشكلة

المفتش(ة):

المدير(ة):

الأستاذ(ة):



نوع الحصة	مركبات الكفاءة	تعلمات	محتوى التعلم	المعارف المجتدة	محتوى الانجاز	التوجيهات
تقويم تشخيصي	- يتعرف على الحركات القاعدية المرتبطة بالجري للوثب، للرمي حسب نوعية الأداة المستعملة. - يختار الدينامية المناسبة حسب الوضعية والموقف. - يتقيد بالتقنيات الملائمة للوضعية وللموقف	* دينامية الجري لمسافات قصيرة * الوثب * الرمي * حركات قاعدية للجمباز * حركات التوازن الدوران	- <b>الجري السريع</b> : تواتر الخطوات، تنسيق عمل الأطراف، اعتدال الجسم خلال الجري - <b>الوثب</b> : أسلوب الوثب والإجتياز، استثمار الجري في الوثب، الدفع المناسب لنوع الوثب، تنسيق مراحل الوثب - <b>الرمي</b> : مراحل الرمي، أسلوب الرمي من عدة وضعيات استثمار الجري في الرمي، الرمي لأبعد بيد واحدة ويبدن الربط بين الحركات القاعدية. - <b>الحركات القاعدية للجمباز</b> : وثبة الغزالة، وثبات الحجلة - <b>حركات التوازن - حركات الدوران</b>	- يكتشف دينامية الجري والوثب والرمي - يدرك مختلف الحركات القاعدية للجمباز - يستغل دينامية الجري والوثب والرمي - ينفذ مختلف الحركات القاعدية للجمباز. - يشرح الدينامية المناسبة لكل وضعية وموقف - يتخذ الوضعية المناسبة لمختلف المواقف	مسلك فني يتجاوز التلميذ المسار الممثل في عدة مواقف 1- جري بركبتين مرفوعتين 2- وثبة الحجل 3- وثبة الغزالة 4- وثبة برجلين معا 4- حركة نصف دورة ثم توازن نجمة ثم تمرير واستقبال الكرة مع المتعلمين الواقفين جانباً يسار يمين ورمية بيد واحدة نحو الاقمام 5- حركة دورة كاملة ثم توازن جانبي ثم تمرير واستقبال الكرة يسار يمين ورمية بيدين نحو الاقمام	ملاحظة مدى استثمار المعايير والمؤشرات في الوضعية المشكلة
01	- يتعرف على الحركات القاعدية المرتبطة بالجري للوثب، للرمي حسب نوعية الأداة المستعملة.	*تعلم التنسيق بين الأطراف وتواتر الخطوات واعتدال الجسم اثناء الجري	الجري: تنسيق عمل الأطراف و تواتر الخطوات و اعتدال الجسم خلال الجري.	- يكتشف دينامية الجري	تمارين التنسيق الحركي تمارين الاقتراب في الففز	- احترام وتنفيذ الحركات المطلوبة.
02	- يتعرف على الحركات القاعدية المرتبطة بالجري للوثب، للرمي حسب نوعية الأداة المستعملة.	*تعلم استئثار الجري في الوثب وتنسيق مراحل	الوثب: (وثبة الغزالة، وثبة الحجلة) استثمار الجري في الوثب و تنسيق مراحل.	- يكتشف مراحل الوثب من وضعيات مختلفة.	لعبة الففزات قفرة الغزالة والحجل	ضبط تسلسل الحركات اثناء التنفيذ
03	- يتعرف على الحركات القاعدية المرتبطة بالجري للوثب، للرمي حسب نوعية الأداة المستعملة.	*تعلم مراحل الرمي من وضعيات مختلفة	الرمي : مراحل الرمي من وضعيات مختلفة.	- يكتشف مراحل الرمي من وضعيات مختلفة.	الففز الطويل لعبة تبادل رمي الكرات لعبة رمي الكرة بيدين	- الانتقال السلس اثناء الحركة
حصة إدماجية	دمج المركبات السابقة المتناولة	ربط تدرج بين جملة من الحركات	الجري والوثب والرمي	- يستغل دينامية الجري والوثب والرمي	وضعية مشكلة تعلمية على شكل منافسة تضمن تنفيذ التعلمات السابقة	التركيز على: ربط حركات الجري والرمي والوثب
05	- يختار الدينامية المناسبة حسب الوضعية والموقف. - يتقيد بالتقنيات الملائمة للوضعية وللموقف	*تعلم استثمار الجري في الرمي لأبعد مسافة بيد واحدة ويبدن وفق مجال رمي معين	الرمي: استثمار الجري في الرمي لأبعد بيد واحدة و يدين	- يكتشف دينامية الجري والرمي	لعبة رمي الكرة والحلقة لعبة دفع الجلة تمارين التوازن والدوران	- احترام وتنفيذ الحركات المطلوبة. - ضبط تسلسل الحركات حسب الموقف
06	- يختار الدينامية المناسبة حسب الوضعية والموقف. - يتقيد بالتقنيات الملائمة للوضعية وللموقف	*تعلم حركة التوازن الامامي والجانبى على رجل واحدة وحركة ربع دورة و نصف دورة ودورة كاملة	حركات التوازن : الأمامي على رجل واحد وعلى كتفين حركات الدوران : ربع دورة نصف دورة عادية ، دورة كاملة	- يدرك مختلف الحركات القاعدية للجمباز - ينفذ مختلف الحركات القاعدية للجمباز.		- الانتقال السلس اثناء الحركة

حصة إدماجية	دمج المركبات السابقة المتناولة	ربط تدرج بين جملة من التنقلات المختلفة	دمج بين التعلّيمات السابقة وتحسينها	- يتخذ الوضعية المناسبة لمختلف المواقف	وضعية مشكلة تعليمية على شكل منافسة تضمن تنفيذ التعلّيمات السابقة	التركيز على: تنفيذ الجيد للحركات والتحول من موقف للأخر بشكل سليم.
تقويم تحصيلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على الحركات القاعدية المرتبطة بالجري للوثب، للرمي حسب نوعية الأداة المستعملة.</li> <li>- يختار الدينامية المناسبة حسب الوضعية والموقف.</li> <li>- يتقيد بالتقنيات الملائمة للوضعية وللموقف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* دينامية الجري لمسافات قصيرة</li> <li>* الوثب الرمي</li> <li>* حركات قاعدية للجذباز</li> <li>* حركات التوازن الدوران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الجري السريع:</b> تواتر الخطوات، تنسيق عمل الاطراف، اعتدال الجسم خلال الجري</li> <li>- <b>الوثب:</b> أسلوب الوثب والإجتياز، استثمار الجري في الوثب، الدفع المناسب لنوع الوثب، تنسيق مراحل الوثب</li> <li>- <b>الرمي:</b> مراحل الرمي، أسلوب الرمي من عدة وضعيات استثمار الجري في الرمي، الرمي لأبعد بيد واحدة وبيدين الربط بين الحركات القاعدية.</li> <li>- <b>الحركات القاعدية للجذباز:</b> وثبة الغزالة، وثبات الحجلة</li> <li>- <b>حركات التوازن- حركات الدوران</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يكتشف دينامية الجري والوثب والرمي</li> <li>- يدرك مختلف الحركات القاعدية للجذباز</li> <li>- يستغل دينامية الجري والوثب والرمي</li> <li>- ينفذ مختلف الحركات القاعدية للجذباز.</li> <li>- يشرح الدينامية المناسبة لكل وضعية وموقف</li> <li>- يتخذ الوضعية المناسبة لمختلف المواقف</li> </ul>	نفس المسلك الفني للتقويم التشخيصي	ملاحظة مدى اكتساب المعايير والمؤشرات في الوضعية المشكلة

المفتش(ة):

المدير(ة):

الأستاذ(ة):